L'aquilon

Le souffle francophone des Territoires du Nord-Ouest

Envoi de publication - enregistrement no. 10338 C.P. 456 Yellowknife, NT, X1A 2N4 Volume 32 numéro 03, 27 janvier 2017

La Marche des femmes s'est déroulée à travers le monde, le 21 janvier, au lendemain de l'inauguration du président américain. Cent trente personnes ont répondu à l'appel à Yellowknife. Quelques participantEs portaient le « pussy hat » - une tuque ornée d'oreilles de chat - en réponse à une remarque grossière et misogyne que Donal Trump avait faite plusieurs années avant son élection à la présidence américaine. Sur la photo : Bernadette Knox, une participante de la marche. (Crédit photo : Sandra Inniss)

Fentanyl

Mélange à haut risque

En novembre 2016, en l'espace de 36 heures, sept surdoses attribuables à la consommation de fentanyl surviennent à Yellowknife. Depuis, aucun autre cas n'a été signalé aux urgences, selon l'administrateur en chef de la santé publique.

Sandra Inniss

Le Dr André Corriveau explique qu'une petite quantité de fentanyl peut être 100 fois plus puissante que l'effet de la morphine.

« Les consommateurs vont acheter, par exemple, ce qu'ils pensent être de l'Oxycontin ou de la cocaïne et puis ils vont avoir du fentanyl mélangé avec. C'est ça le problème. Ça peut être du fentanyl pur, mais souvent ça va être mélangé. Par exemple, l'automne passé, ils vendaient ce qu'on appelle des green pills. C'est présenté comme de l'Oxycontin, qui est un médicament qui est souvent prescrit pour des douleurs aiguës. Alors que les gens pensaient que c'était ce qu'ils achetaient, c'était vraiment un mélange avec du fentanyl », détaille-t-il.

Le dosage de cette substance achetée en Chine et importée par la poste n'est souvent pas contrôlé lors du processus de transformation.

« L'autre problème, poursuit le Dr Corriveau, c'est que tu peux avoir une capsule qui est beaucoup plus puissante qu'une autre. Alors la personne peut prendre une pilule et n'aura pas l'effet voulu parce qu'il y en a beaucoup moins. Après ça, ils prennent une deuxième pilule et dans cette dose, il y en a trois fois plus. C'est là qu'il peut y avoir un problème de dosage parce que tu ne peux pas vraiment savoir d'une pilule à l'autre ».

Naloxone : Trousse de secours

La priorité, selon l'administrateur en chef de la santé publique, a été de rendre la naloxone plus facilement disponible dans toutes les collectivités des TNO.

« C'est un antidote, les gens peuvent se le procurer. Si quelqu'un sait que quelqu'un à la maison prend de la drogue, avoir un kit à la maison peut sauver une vie. Parce qu'un des effets secondaires d'une surdose de fentanyl, c'est que les gens arrêtent de respirer. Le centre respiratoire dans le cerveau est anesthésié et alors tu n'as pas beaucoup de temps pour réagir. Tu dois savoir faire le RCR et donner l'antidote qui va renverser les effets du médicament », dit-il, en ajoutant qu'il s'agit d'une question de minutes et que l'ambulance pourrait arriver trop tard.

En rendant la naloxone disponible gratuitement et dans toutes collectivités, le spécialiste espère que les personnes qui vivent avec des consommateurs de drogues illicites apprennent à utiliser la trousse de secours.

Dans le cas d'une surdose de fentanyl, « la personne va décéder ou avoir des effets irréversibles au cerveau si elle ne recommence pas à respirer rapidement ».

Le médicament est offert dans les pharmacies et dans les centres de santé à travers le territoire et les pharmaciens et infirmières cliniciennes sont en mesure de former les gens qui souhaitent l'utiliser à la maison. La trousse comprend le médicament, la seringue et des instructions.

À ce jour, la pharmacie Sutherland's à Yellowknife a distribué deux pulvérisateurs nasaux, une autre forme sous laquelle la naloxone est disponible gratuitement.

#Fentanyl

Suite en page 2

#Fentanyl

Suite de la page 1



Des trousses de naloxone, un antidote aux surdoses d'opiacés, sont distribuées gratuitement dans les pharmacies et centres de santé des TNO (Photo: towardtheheart.com)

La pharmacie Shopper's n'a pas précisé le nombre de trousses de naloxone distribuées au public.

Le GTNO prépare actuellement une campagne de sensibilisation aux dépendances pour le public, qui devrait être présentée d'ici la fin de l'hiver. De la formation sera en outre offerte aux médecins et infirmières qui prescrivent des narcotiques.

Le 24 janvier, le Sergent Dean Riou de la GRC et Dr Jennifer Harris ont répondu aux questions du public sur le fentanyl, à la salle de conférence de la bibliothèque publique de Yellowknife. Dean Riou a présenté un historique de cette drogue, souvent retrouvée (mais pas exclusivement) sous la forme des comprimés de 80 mg.

Il a évoqué les qualités transdermiques du fentanyl, ce qui veut dire qu'elle peut être absorbée par la peau ; un simple contact peut provoquer une surdose.

Il a également mentionné que le fentanyl avait plus de 30 analogues, et qu'il peut donc avoir d'autres appellations et se retrouver dans différents types de drogues illicites.

Le sergent a conclu sa présentation en demandant aux membres du public ce qu'ils croyaient pertinent d'entreprendre pour lutter contre ce fléau qui se vend à 80 $ le cachet, dans les rues de Yellowknife.

Une surdose?

Si vous soupçonnez une surdose, appelez une ambulance ou votre centre de santé local. Parmi les signes et symptômes d'une surdose, mentionnons :

- La personne a une respiration lente ou ne respire pas;
- La personne a les lèvres et les ongles bleus;
- La personne ne bouge plus;
- La personne s'étouffe;
- La personne produit des bruits de gargouillement ou de ronflement;
- La personne a une très forte envie de dormir;
- La personne ne peut être réveillée;
- La personne a la peau froide et moite.

Source: communiqué du GTNO émis en novembre 2016



Présentée par :



Ligne d'écoute

Le service de ligne d'écoute des TNO (NWT Help Line) étend sa gamme de service pour offrir des séances de groupe et une page Facebook. La ligne d'écoute, un service d'intervention de première ligne en santé mentale, est accessible en tout temps en signalant le 1-800-661-0844. Du soutien et de l'information sont disponibles aux personnes aux prises avec des problèmes de pensée suicidaire, de dépression et d'anxiété, de deuil et d'usage de substances et assuétude aux drogues. Ce service est gratuit, anonyme et confidentiel. Les séances de groupe seront offertes dès le 30 janvier. La page Facebook offrira de l'information en santé mentale. Il sera aussi possible de communiquer avec un intervenant avec le service de messagerie du réseau social.

Cours de cuisine de Saveurs de l'Artisan

Saveurs de l'Artisan a lancé son tout nouveau site Web, le 20 janvier, sur lequel il est possible d'accéder à l'horaire des cours de cuisine inspirés du Maroc, de l'Inde, de l'Espagne, du Vietnam et du Liban. Les inscriptions s'effectuent à même le site Web et il est conseillé de réserver sa place, celles-ci étant limitées. (www.flavourtrader.com)

Opération pain d'épice

Le groupe de la sécurité routière de la Division G et les détachements de la GRC des TNO ont terminé l'Opération pain d'épice le 1er janvier 2017. En tout, près de 1500 véhicules ont fait l'objet de contrôles routiers. Dans le cadre de la campagne, 22 personnes ont été accusées de conduite avec les facultés affaiblies, comparativement à 29 pendant la même période l'an dernier. De plus, il y a eu moins de suspensions administratives pour conduite d'un véhicule à moteur avec les facultés affaiblies que l'an dernier. « Un c'est déjà trop. Qu'il y en ait 22 ou 29, ou 10 ou 5, le fait est que des gens conduisent encore en état d'ébriété sur nos routes », rappelle le capitaine Todd C Scaplen du groupe de la sécurité routière de la Division G.

L'AFCY se dévoile

L'Association franco-culturelle de Yellowknife dévoile sa programmation hiver-printemps 2017 le jeudi 2 février, dans le cadre d'un 5 à 7 de lancement. L'Association promet des surprises. L'événement se déroule le jour de la Chandeleur, une fête catholique surtout célébrée en Europe. À cette occasion, suivant la tradition française, des crêpes seront servies à tous ceux et celles qui se déplaceront à la Maison Laurent-Leroux. Parions qu'il y aura du sirop d'érable.

Emplois d'été Canada

Les petites entreprises et les organismes qui souhaitent embaucher des étudiants cet été ont maintenant jusqu'au 3 février pour présenter une demande de financement dans le cadre du programme Emplois d'été Canada. Ce programme facilite l'embauche d'étudiants pour l'été en offrant une subvention pour défrayer une partie du salaire d'un étudiant. Les étudiants pourront commencer à travailler dès le mois d'avril.

Formulaire de commentaires

Le Secrétariat ne suppléera pas à la commissaire aux langues

Alors qu'il travaille actuellement à l'élaboration d'un formulaire de commentaires du public, le Secrétariat aux affaires francophones clarifie la nuance entre ces travaux et ceux de la commissaire aux langues des TNO.

Sandra Inniss

Le Secrétariat aux affaires francophones a terminé l'ébauche d'un «formulaire de commentaires du public» et annonce que la prochaine étape sera de le publier et d'en faire la promotion, d'ici quelques semaines.

La différence entre le formulaire de commentaires et le formulaire de plaintes du Commissariat aux langues des TNO? « L'objectif du formulaire de commentaires, c'est vraiment d'avoir les commentaires positifs et négatifs du public », précise le directeur du Secrétariat aux affaires francophones, Benoît Boutin.

L'exercice de collecte de données vise donc à relever non seulement les commentaires négatifs, lorsque la qualité du service n'est pas satisfaisante pour l'usager, mais aussi les bons coups. Le directeur affirme que le guichet de services gouvernementaux en français Services TNO reçoit plusieurs compliments et souhaite pouvoir compiler ces données.

« Les commentaires sont positifs, les gens disent merci beaucoup, on est contents, commente M. Boutin. Je considère que ce n'est pas juste le négatif qui est important, les commentaires positifs [le sont aussi]. »

Interrogé pour savoir si ce formulaire viendrait remplacer le processus de plaintes du bureau de la commissaire aux langues des TNO, Benoît Boutin assure que ce ne serait pas le cas.

« Premièrement, l'idée n'est pas nouvelle, dit-il, [elle] a été créé dans le Plan stratégique sur les services en français du GTNO. Ça a été fait avec la Fédération franco-ténoise. Dans le plan stratégique, on [disait] qu'il était intéressant d'avoir des commentaires du public, donc c'est venu de ça. Le plan stratégique mentionne clairement qu'en aucun cas ce formulaire n'est là pour remplacer les fonctions de la commissaire aux langues ou remplacer [les] tâches de la commissaire. C'est complètement différent. [Le poste de la] commissaire est créé par la Loi, elle est là, elle fait son travail.

«Nous on met l'accent vraiment sur les commentaires positifs et sur les [éléments] à améliorer. Tout ça a pour objectif de nous permettre d'améliorer nos services, lorsque c'est nécessaire. On peut régler les plaintes très rapidement, ça peut être des questions de mauvaise communication ou que la personne qui donnait le service était malade cette journée-là et [qu'on] n'a pas pu la remplacer, il peut y avoir une foule de raisons. La commissaire aux langues, ses tâches sont bien écrites dans la loi, elle peut même [lancer] des enquêtes de sa propre initiative, elle est vraiment indépendante, elle relève de l'Assemblée législative et nous, en aucun cas on ne remplace la commissaire. »

Le Secrétariat aux affaires francophones utilisera les informations recueillies grâce au formulaire de commentaires du public pour améliorer ses services.

«On n'est pas parfait, on le reconnait et l'outil premier pour l'amélioration, c'est d'avoir des commentaires », conclut Benoît Boutin.

Invitée à commentée l'initiative, la commissaire aux langues des TNO, Shannon Gullberg, a préféré attendre de voir de quoi il en retournait avant de se prononcer.

«Je n'ai pas vu le formulaire et je suis réticente à commenter sur un document que je n'ai pas eu la chance de voir ou d'analyser», écrit la commissaire Gullberg dans un courriel.

Éditorial

Afficher ses couleurs


Batiste Foisy

Si vous avez l'œil aiguisé, vous avez peut-être relevé qu'à trois endroits dans cette édition de *L'Aquilon*, on conclut en indiquant un détail sur le personnel du journal.

Là on annonce que l'auteure travaille à une école francophone. Ici, que la journaliste a suivi une formation en yoga. Par-là, que la rédaction (bibi) œuvre auprès d'un organisme francophone.

Ce sont des déclarations d'intérêt. C'est-à-dire que l'on souligne volontairement un biais inhérent à nos fonctions.

Il s'agit d'une question de transparence. Comme lecteur, vous avez le droit de savoir quels sont les intérêts des artisans de votre journal quand ceux-ci peuvent apparaître en conflit avec le mandat d'impartialité du média.

Dans chaque cas, il ne s'agissait pas de dossiers sensibles. Aucun des textes où apparaissent les notices de déclaration d'intérêt, du reste, n'ont été réalisés dans le dessein de servir leur auteur. Ils sont soumis aux mêmes normes de rigueur que chacun de nos textes d'information, mais nous tenions néanmoins à afficher nos couleurs.

Il en va de la rigueur de notre publication et de notre engagement à vous offrir un contenu crédible, vérifié et à la hauteur de vos exigences. Votre journal n'est à la solde de personne, ni d'aucune idéologie, hormis celle de la recherche de la vérité, de l'exactitude des faits et du droit du public de savoir.

À l'heure où les fausses nouvelles pullulent sur Internet et les réseaux sociaux, nous réitérons notre engagement à vous fournir, semaine après semaine, avec nos moyens limités, une information fiable et de qualité.

Les élèves de la semaine



Daphnée Babiuk - 4e année

École Boréale

Daphnée est une élève formidable. À l'école, elle aime jouer avec ses amis. Aussi, Daphnée est très respectueuse et généreuse avec tout le monde. En classe, elle fait beaucoup d'efforts pour réussir et elle comprend l'importance de faire des apprentissages. Enseigner à Daphnée est un véritable plaisir, surtout en raison de son bon sens des responsabilités. Continue à être toi-même! Tu es une fille extraordinaire!



Sadie Martin - 5e année

École Allain St-Cyr

Sadie est une élève très généreuse. Elle aime aider les autres et a une attitude positive en classe. Elle travaille fort et est un modèle pour les élèves autour d'elle. Sadie est attentive aux besoins des autres et est appréciée de tous.



direction.aquilon@northwestel.net
ou directement dans la section commentaire des articles de
www.aquilon.nt.ca

L'aquilon

C.P. 456, Yellowknife, NT, X1A 2N4
Tél. : (867) 873-6603
Courrier électronique : direction.aquilon@northwestel.net
Sur le web : www.aquilon.nt.ca

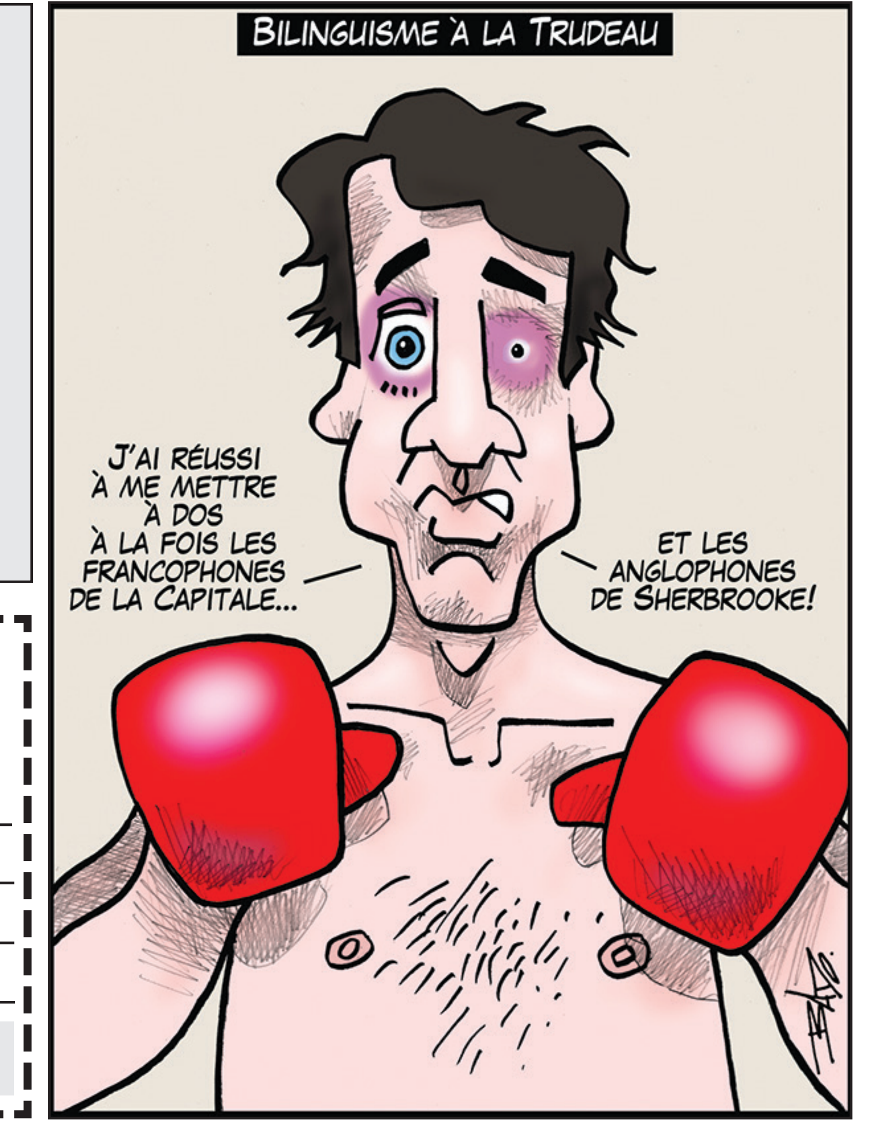
Directeur et rédacteur en chef : Maxence Jaillet

Journalistes : Sandra Inniss, Nicolas Servel
Correction d'épreuve : Anne-Dominique Roy

L'Aquilon est un journal hebdomadaire publié le vendredi à 1000 exemplaires.
L'Aquilon est la propriété des Éditions franco-ténoises/L'Aquilon et est subventionné par Patrimoine canadien.
Sauf pour l'éditorial, les textes n'engagent que la responsabilité de leur auteur(e) et ne constituent pas nécessairement l'opinion de L'Aquilon. Toute correspondance adressée au journal doit être signée et accompagnée de l'adresse et du numéro de téléphone de l'auteur(e). La rédaction se réserve le droit de corriger ou d'abréger tout texte. Dans certains cas où les circonstances le justifient, L'Aquilon accèdera à une requête d'anonymat.
Toute reproduction partielle est fortement recommandée à condition de citer la source.
L'Aquilon est membre de l'Association de la presse francophone (APF). N° ISSN 0834-1443.







École Boréale

Cuisiner à la dénée

Le 18 janvier dernier, l'école Boréale de Hay River a conclu avec succès son cours optionnel portant sur la cuisine traditionnelle dénée, pour une deuxième année consécutive, avec la collaboration de Connie Bélanger, une métisse de la région.

Édith Vachon-Raymond*

Connue pour son humour contagieux et ses anecdotes intarissables, Connie Bélanger est la personne tout indiquée pour permettre aux jeunes de faire leurs armes en cuisine et de capturer le cadre culturel unique de la région.

« Nous trouvions que connaître et apprendre à apprêter des recettes typiques de notre région enrichirait le sentiment d'appartenance chez les jeunes tout en développant leurs habiletés culinaires », raconte la directrice de l'école Boréale, Carole McLaughlin.

« Je trouve que famille et école ont une responsabilité d'apprendre aux jeunes à cuisiner », poursuit la directrice, qui a été séduite par cette idée amenée par André Chabot, anciennement le responsable de la programmation Dene Kede à l'école Boréale. L'offre a été mise sur la table pour Mme Bélanger, qui a accepté de se lancer dans l'aventure.

L'engouement est tel que des rénovations ont été entreprises dans la cuisine pendant les vacances de Noël. C'est dans un espace plus ouvert, convivial et pratique que tous ont pu se retrouver, en janvier 2017. Selon Mme McLaughlin, cette nouvelle cuisine représente l'engagement de l'école envers ce cours de cuisine, mais aussi envers la promotion de bonnes pratiques alimentaire et culinaires au sein de son infrastructure.

« Nous avions déjà essayé de l'offrir en partageant un local d'une autre école, dit-elle, mais c'était toute une logistique que de faire l'épicerie nécessaire, de l'apporter dans une autre école, de venir chercher les jeunes, bref, c'était une énorme préparation. »

À ce jour, plus d'une dizaine d'étudiants de Boréale ont pu profiter des talents culinaires de Connie Bélanger.



Connie Bélanger et Samantha Goodwin, en pleine préparation. (Photo : Edith V-R)

Samantha Goodwin et Jerusha Domes, deux étudiantes de 10e année, en sont des adeptes. Les deux jeunes francophones sont parmi les premières arrivées au cours de cuisine chaque mercredi et ce, depuis ses tout débuts. « Qu'est-ce qu'on cuisine aujourd'hui? », question posée avec un brin d'excitation dans la voix, est toujours une des premières phrases à résonner dans la cuisine.

« On peut sûrement cuisiner de la bannock les yeux fermés! », affirment-elles en riant, ce qui ne manque pas de rendre Mme Bélanger fière de ses apprenties : « S'il y a au moins une chose que je désire que les jeunes retiennent de ma classe, c'est ça : faire de la bannique from scratch », explique la dame, qui demande à ses élèves d'en faire à chaque atelier.

Originaire de Fort Smith, Mme Bélanger — dont la fille Jill a obtenu son diplôme de l'école Boréale en 2013 — a grandi dans une famille de trappeurs et de chasseurs. Elle a appris à cuisiner en regardant sa mère. C'est toutefois auprès de leur voisine, la légendaire cuisinière francophone Jeanne Dubé, que la mère de Mme Bélanger, Jane Dragon, a appris ses meilleurs trucs. « Ma cuisine a toujours un petit goût rehaussé parce que j'utilise beaucoup d'épices! », confie Mme Bélanger, avec un clin d'œil.

Poisson frit dans la panure à la bière, ragoût d'orignal, chili et hamburgers au bison, les jeunes de l'école Boréale apprennent des recettes simples et pratiques qui présentent une composante culturelle autochtone unique.

Les plats favoris? Les réponses varient, comme quoi l'atelier répond à tous les goûts! « Stew au caribou! », disent Jerusha et Samantha. « Burgers au bison! », assure Michelle Lafferty. « Chili au bison! », préfère quant à elle Megan Buelher.

Le succès du cours optionnel est tel que dès le prochain semestre, Mme Bélanger sera de retour derrière les tout nouveaux comptoirs de la cuisine boréale.

« Nous désirons ardemment pouvoir poursuivre de telles initiatives. Pour le 2e semestre, oui, absolument, nous désirons la poursuite de ce cours, cette fois-ci avec un nouveau groupe d'élèves. À la fin de chaque année, nous faisons une évaluation des cours et faisons des choix. J'espère qu'un tel cours pourra se poursuivre dans les années ultérieures », assure Mme McLaughlin.

**L'auteure de cet article est une employée de l'école Boréale.*

Médias en milieu minoritaire

Pas l'organe des organismes francophones

Jean-Pierre Dubé (Francopresse)

La tension est normale entre pouvoir et médias, même là où la liberté de presse est célébrée. La friction est évidente aux États-Unis en ce début d'année alors que des journalistes tentent d'éclairer les zones d'ombre du nouveau président. À Terre-Neuve et Labrador, un journal accusé de manquer de professionnalisme et d'engagement communautaire refuse de reculer devant les menaces.

« Le Gaboteur reprendra ses parutions régulières, version papier, le 30 janvier, confirme la directrice Jacinthe Tremblay. Dix-neuf éditions seront publiées en 2017. »

Le Conseil d'administration a suspendu fin novembre sa publication afin d'étudier les critiques faites dans un rapport adopté par la Fédération des francophones de Terre-Neuve-et-Labrador. Pour régler la question d'éthique soulevée par la Fédération à son endroit, l'entreprise de presse a commandé une étude indépendante. L'enquête portant sur la couverture d'une crise provinciale d'envergure, effectuée par le professeur de journalisme à l'Université de Montréal Jean-Claude Leclerc a été publiée le 13 décembre. La conclusion : le journal a offert une couverture équilibrée et les organismes impliqués dans les évènements ont été traités équitablement.

Jean-Claude Leclerc ajoute : « La conception de la liberté et de la responsabilité de la presse que les dénonciateurs du Gaboteur entretiennent ramènerait Terre-Neuve-et-Labrador à l'époque coloniale, quand toute critique ouverte risquait d'être punie par le pouvoir en place. Depuis la Charte canadienne, les autorités fédérales ne sauraient financer une presse complaisante ou réduite au seul discours auto-congratulatoire des dirigeants en place. »

L'incident n'étant pas isolé. L'Association de la presse francophone, qui représente 22 journaux en milieu minoritaire, a déploré le fait que certains de ses journaux-membres sont la cible de pressions indues de leur organisme porte-parole respectif. La présidente de la Fédération des communautés francophones et acadiennes et ancienne journaliste Sylviane Lanthier a répondu avec la déclaration suivante : « Parlons-nous pour voir comment on peut travailler ensemble, on est tous là pour servir les francophones et les communautés. »

Auteur et ancien éditorialiste de La Presse, le sénateur André Pratte résume les enjeux. « C'est important pour les organismes de comprendre que les médias ont un travail à faire qui n'est pas la promotion des intérêts des organismes. Les médias doivent s'intéresser à ce que font les organismes, à savoir aussi comment ils sont gérés, s'ils défendent bien ou moins bien les intérêts des communautés. »

André Pratte rappelle que les médias doivent être libres de faire leur travail, « peu importe leurs liens financiers ou autres avec les organismes. Il faut qu'ils soient libres de toute pression. C'est sûr que ça cause des tensions mais cette liberté est absolument essentielle. »

En avril 2016, le nouveau directeur du Devoir, Brian Myles, consacrait un éditorial à cette question. Citant ses prédécesseurs, il a rappelé que le quotidien professe « une radicale indépendance par rapport aux pouvoirs établis », « il n'appartient à personne » ; il n'est pas « un instrument au service d'une cause ou d'une idéologie ».

Yoga: au-delà des postures

Sylvie Boisclair offrira pour une 3e édition la formation professorale de yoga *Do Something*, en juillet prochain.

Sandra Inniss

Elle ouvre le premier centre de yoga de Yellowknife en 2004, deux ans après avoir reçu sa formation professorale à l'ashram Sivananda situé aux Bahamas. Seule pour enseigner 21 classes par semaine, Sylvie Boisclair a assurément eu l'occasion d'approfondir sa pratique et ses méthodes d'enseignement au cours des quatre années d'opération de son centre. Elle enseignera par la suite à des aspirants professeurs, au même endroit où elle a elle-même étudié quelques années plus tôt.

Au fil du temps, en intégrant ses fondations de yoga classique de Sivananda à une approche plus contemporaine du yoga, Sylvie Boisclair crée la routine *Do Something Yoga* : un peu plus de mouvement et de variété que l'approche classique, décrit-elle.

Sa méthode d'enseignement, à Yellowknife, se veut plus intimiste qu'à l'ashram (imaginez un monastère, mais pour le yoga) où elle enseigne depuis plusieurs années. L'enseignante est plus accessible : alors qu'à l'ashram les groupes atteignent 50 élèves, à Yellowknife on en compte une quinzaine tout au plus.

Ce n'est pas de tout repos pour autant. L'entrainement est intensif et s'échelonne sur un mois.

« C'est sûr qu'il va y avoir des moments où tu as l'impression que tu arrives dans le goulot. S'il n'y a pas ça dans un TTC (teacher's training course), je m'inquiète », dit-elle, en ajoutant que l'être humain est tellement habitué de tourner l'attention vers l'extérieur, que de faire un plongeon vers soi peut faire peur. À ce sujet, elle se veut rassurante mais directe : «On n'a rien pour rien. Ce n'est pas plus compliqué que ça. »

Méditation et mantras

La portion philosophique de la formation se concentre sur le livre *Meditation and Mantras de Swami Vishnudevananda*.

« Pour les nouveaux étudiants, un des éléments les plus importants concernant la philosophie porte sur les huit étapes du yoga, détaille-t-elle. Les gens arrivent souvent avec une frustration. Ils se disent : *Je sais qu'il y a plus au yoga que les postures, mais quoi*? Et les trois semaines donnent les outils pour en comprendre les bases et aller plus loin. Ça permet de placer les pions, dans ce gros brouillard. »

Si le yoga ne se limite pas à la pratique de postures, qu'y a-t-il de plus à connaître? « Le yoga, c'est d'unir notre force avec toutes les autres pour s'apercevoir qu'il n'y a pas de dualité, tout est un. Il n'y a plus de *Ah, eux autres!*. La différence on la crée. Tout ça, c'est des causes de souffrance, la personne qui commence une démarche en yoga [peut] s'apercevoir que l'autre, c'est elle. Quand tu fais mal à quelqu'un, tu te fais mal à toi. »

Un esprit de communauté

Norma French-Heslep a fait partie du premier groupe de *Do Something Yoga* et enseigne un cours de méditation au centre correctionnel du Slave Nord, une prison de Yellowknife. Elle est ravie de cet esprit de camaraderie, de pouvoir recroiser les visages de son groupe, ce qu'elle n'avait pas eu l'occasion de vivre lors d'une formation similaire à Victoria, en Colombie-Britannique.

«Ça entretient la motivation que tu avais au début, de revoir les personnes avec qui tu as étudié, comme tu ne t'es pas nécessairement lancé dans l'enseignement tout de suite. Le fait de se rassembler, ça nous permet de retrouver toute cette énergie et permet de s'y remettre. C'est un gros plus », relate Chloé Fiet, qui a participé à la deuxième formation.

Différents profils

Madame Heslep avait déjà suivi une formation à Victoria en 2008, mais elle a décidé de participer à la formation que Sylvie offrait pour mettre ses connaissances à jour et acquérir plus de confiance. Elle ajoute également que la formation lui a permis d'adapter sa pratique.

« Je pensais que j'allais arrêter d'enseigner le yoga parce que j'étais plus âgée et Sylvie m'a fait comprendre le niveau que je devais enseigner pour ne pas laisser tomber. J'ai compris comment changer ma pratique. Il y a beaucoup de personnes âgées qui ont besoin de ça. Je veux donc être en mesure de pouvoir les aider », dit-elle.

Initié d'abord au yoga pour la prévention de blessures, Tyler Rentmeister est un hockeyeur de longue date. Il devient professeur de yoga tout de suite après la formation professorale de Sylvie. « Je ne me suis jamais senti aussi bien physiquement que durant cette formation. »

Chloé Fiet se sent quant à elle plus autonome dans sa pratique, même si elle n'enseigne pas encore. « Je reconnais plus facilement les limites de mon corps de par les connaissances que j'ai acquises », affirme la Franco-Ténoise.

Sylvie Boisclair offrira la formation *Do Something Yoga* de nouveau en juillet. Ce sera peut-être la dernière fois qu'elle l'enseignera à Yellowknife, puisqu'elle réside maintenant à Edmonton.

L'auteure de cet article a participé à la formation professorale Do Something Yoga *en juillet 2016.*

Festival rigolo des enfants

Susciter l'imaginaire avec *Plastique*

Les marionnettistes du Théâtre Puzzle s'emparent de la scène du Northern Arts & Cultural Centre avec un matériau hors du commun : des sacs en plastique.

Sandra Inniss



Plastique du théâtre Puzzle présenté le samedi, 28 janvier à 13 h et le dimanche 29 janvier à 16 h. (Photo: gracieuseté de l'AFCY)

Les 28 et 29 janvier, l'Association franco-culturelle de Yellowknife (AFCY) présente *Plastique*, un spectacle où « des créatures primitives suivent leur instinct tout simplement », raconte Pavla Mano, la fondatrice et directrice artistique du Théâtre Puzzle, en entrevue téléphonique.

Présentée à l'occasion du Festival rigolo des enfants, la pièce met en scène, avec humour, l'existence de créatures plastiques. « Les sacs en plastique sont partout, de plus en plus, et c'est quelque chose qui nous dérangeait. On s'est dit qu'il fallait faire quelque chose avec tous ces sacs », poursuit Mme Mano.

La directrice de l'AFCY, Pascaline Gréau, espère qu'après ce spectacle — qui en est à 300 représentations à travers le monde — les gens verront les déchets autrement et se sentiront inspirés de fabriquer eux aussi des créatures, de les faire vivre et d'éveiller l'imaginaire.

Pas de parole

« Chacun s'y retrouve parce qu'il n'y a pas de mots et du coup, il n'y a pas de barrière de langue non plus. La créativité et l'imagination n'ont pas de langage », de dire Mme Gréau.

Questionnée sur ce choix de théâtre sans parole, Mme Mano explique : « [les créatures] parlent d'elles-mêmes, de leur nature, le public s'en fait sa propre histoire. Les plus grands... les plus petits, ils ont différentes histoires dans la tête, ils voient différentes choses, et c'est ce qu'on trouve intéressant dans notre travail. En général, on n'essaie de ne pas trop parler. On se limite à ce qui est vraiment nécessaire pour laisser l'imaginaire aller. »

Créer à la maison

Selon la directrice artistique du Théâtre Puzzle, les enfants demandent comment reproduire les personnages après les spectacles. « Les parents sont condamnés à recevoir des spectacles chez eux après ça », dit-elle sur un ton amusé.

« C'est tellement simple et c'est quelque chose que tu n'as jamais imaginé [pouvoir] faire avec un sac et après l'avoir vu, ça les inspire. On revient jouer un an, deux ou trois ans après *Plastique* et des parents nous disent : *mon fils continue toujours à faire des spectacles chez nous avec des sacs de plastique*! »

Ateliers pour petits et grands

Lors de son passage, le Théâtre Puzzle a également offert des ateliers pour les adultes, le 26 janvier, à la bibliothèque de Yellowknife, ainsi qu'aux élèves des écoles Allain St-Cyr, J.H. Sisson et St-Joseph au cours de la même semaine. « L'essentiel de l'atelier, [n'était] pas tellement de créer les créatures, mais de leur donner de la vie, trouver comment cette créature qu'on a créée, à partir de sacs en plastique, on lui donne de la vie, on trouve [son] caractère et [son] moyen d'exister. Ça devient intéressant, on commence à voir des créatures intéressantes qu'on n'a jamais pu imaginer auparavant », explique la fondatrice.

Le Festival rigolo des enfants se déroule samedi et dimanche. En plus des spectacles de marionnettes, de théâtre et d'une projection de film, d'autres activités ont lieu toute la fin de semaine dans le hall du NACC, de 14 h à 16 h : maquillage, henné, ballons et jeux gonflables. De plus, un souper aux hot dogs sera servi samedi soir, à 17 h 30, pour les détenteurs de billet.

Le rédacteur invité de cette édition de L'Aquilon *agit auprès de l'Association franco-culturelle de Yellowknife à titre de coordonateur de projets.*

MOTS CROISÉS

Nº 489

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2								■				
3							■					
4				■							■	
5					■							■
6						■						
7										■		
8									■			
9			■									
10							■					
11		■						■				
12							■					

HORIZONTALEMENT
1- Surveillant d'un magasin dans une caserne.
2- Égarés sous l'effet d'une émotion violente. – Titre.
3- Prénom masculin. – Chat.
4- Risqué. – Attirant vers soi.
5- Habitations. – Classifications.
6- Maisons.– Dernière épreuve de revision avant le tirage.
7- Intervention chirurgicale. – Pige.
8- Firent tort à quelqu'un. – Base d'un art.
9- Problème. – Petit restaurant.
10- Dons. – Déploie en long et en large.
11- Casser, briser. – Anarchiste.
12- Élargir l'orifice de. – Instrument de musique.

VERTICALEMENT
1- Étude de la vieillesse.
2- Interruption d'une phrase par un silence brusque.
3- Apportes un remède à. – Commune de Belgique.
4- Fleuve de l'Afrique. – Partie d'une fugue (pl.).
5- Acte législatif. – Serrature
6- Pourvus de ce qui est utile. – Aguiche.
7- Carte à jouer. – Préleva une partie d'une somme.
8- Physicien français (1620-1684).
9- Propre à l'âne. – Enlevai.
10- Mâchefer de minerai. – Espace sablé d'un cirque.
11- Colère. – Relatif à l'échevin.
12- Propres. – Dans une page, texte entouré d'un filet qui le met en valeur.

RÉPONSE DU Nº 489



Horoscope

Signes chanceux de la semaine : Gémeaux, Cancer et Lion

SEMAINE DU 29 JANVIER AU 4 FÉVRIER 2017



BÉLIER (21 mars - 20 avril) Vous aurez besoin d'un regain d'énergie pour retrouver vos esprits et balayer toute forme de procrastination. Ensuite, vous atteindrez une efficacité redoutable pour amorcer de nouveaux projets.



TAUREAU (21 avril - 20 mai) Vous serez entouré d'une foule importante et vous ne saurez pas toujours comment vous faufiler à travers celle-ci. Au travail, les clients seront plus souvent qu'autrement confus et vagues dans leurs demandes.



GÉMEAUX (21 mai - 21 juin) Au travail, vous pourriez bénéficier d'un avancement important; avant d'accepter quoi que ce soit, il serait important d'en parler à votre partenaire de vie ainsi qu'à votre famille.



CANCER (22 juin - 23 juillet) La déprime de l'hiver commencera à vous déranger considérablement et il ne vous en faudra pas plus pour entreprendre des démarches afin de réserver des vacances au soleil prochainement.



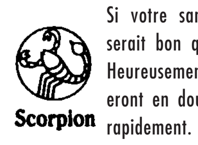
LION (24 juillet - 23 août) Vous serez particulièrement sensible; vos émotions pourraient même vous jouer quelques tours. Vous ferez la lumière sur une histoire plutôt frauduleuse au travail ou même dans la famille.



VIERGE (24 août - 23 septembre) Il faudra impérativement aiguiser vos talents de négociateur aussi bien dans un cadre professionnel que personnel. Vous aurez tout ce qu'il faut entre les mains pour conclure une entente durable.



BALANCE (24 septembre - 23 octobre) Vous vous retrouverez au centre de toute l'attention. Cela vous fera définitivement plaisir et vous pourriez même recevoir une récompense. Il est possible également de célébrer une promotion au travail.



SCORPION (24 octobre - 22 novembre) Si votre santé est le moindrement fragile, il serait bon que vous preniez un peu de repos. Heureusement, vos heures de sommeil compteront en double et vous récupérerez vos forces rapidement.



SAGITTAIRE (23 novebre - 21 décembre) Si vous avez reçu de la visite dernièrement, la maison pourrait se trouver sens dessus dessous et vous ferez un peu de rangement. Un grand ménage s'imposera et vous libérera l'esprit considérablement.



CAPRICORNE (22 décembre - 20 janvier) Vous ne mâcherez pas vos mots et vous direz tout haut ce que les autres pensent tout bas. Vous pourriez aussi être l'auteur d'un poème ou d'une citation qui fera le tour du monde spontanément.



VERSEAU (21 janvier - 18 février) Vous serez soucieux au sujet d'un problème financier. Ce sera probablement une simple erreur — une facture qui ne vous était pas destinée, par exemple — et vous retrouverez soudainement votre joie de vivre.




POISSONS (19 février - 20 mars) Il y aura pas mal d'action. Vos amis réussiront à vous inviter un peu partout; vous ne ferez plus l'ermite. On vous convaincra de vous inscrire dans une activité de groupe régulière.